



ตามรอย
พระอริยมรรค

*Following
the Footsteps
of the Enlightened Beings*

ตามรอยพระอริยมเจ้า

ธรรมโอวาท สำหรับงานประชุม คณะสงฆ์ประเทศออสเตรเลีย เดือนมิถุนายน ๒๕๔๙
เขียนโดย พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเสี่ยม จิตฺตมโม)
เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

Following the Footsteps of the Enlightened Beings

A short speech written for the conference of the Australian Sangha Association in June 2006

*by Pra Rachapavanavigrom (Luang Por Liem Ṭhitadhammo),
Abbot of Wat Nong Pah Pong, Ubon Rajathani, Thailand*



พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง อุบลราชธานี
Pra Rachapavanavigrom (Luang Por Liem Ṭhitadhammo), Abbot of Wat Nong Pah Pong, Ubon Rajathani, Thailand

คำปรารภ

เนื่องในโอกาส งานประชุมสงฆ์ ประเทศออสเตรเลีย ในเดือนมิถุนายน ๒๕๔๙ ท่านพระอาจารย์พรหมวงโส (พระวิสุทธิสังวรเถร) ซึ่งเป็นประธานของสมาคมคณะสงฆ์ออสเตรเลีย (Australian Sangha Association) ได้มีจดหมายเพื่อขอความเมตตาจาก พระเดชพระคุณหลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมโม (พระราชภาวนาวิกรม) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพงให้ธรรมโอวาทเพื่อใช้กล่าวเป็นคำสุนทรพจน์ในพิธีเปิดงานประชุมที่จะจัดขึ้น

คณะศิษย์ได้กราบขออนุญาตนำบทความซึ่งพระเดชพระคุณหลวงพ่อได้เขียนขึ้นเพื่อใช้ในงานดังกล่าว มาจัดพิมพ์เป็นลายมือของท่าน พร้อมทั้งถอดความเป็นภาษาอังกฤษไว้ข้างท้าย เพราะเห็นว่างานเขียนชิ้นนี้ ทรงคุณค่าด้วยเนื้อหาที่ชี้แนวทางการประพฤติปฏิบัติและจุดมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน และเหมาะสมกลมกลืนต่อความเข้าใจและการยอมรับของพระสงฆ์ที่มาจากหลาภิกายหลายลัทธิ ซึ่งแสดงถึงปรีชาญาณของพระเดชพระคุณท่านได้เป็นอย่างดี

จึงหวังว่า บทความนี้จะกระตุ้นเตือนนักปฏิบัติให้เข้าใจแนวทางที่ถูกต้อง และมุ่งตรงต่อประโยชน์อันสูงสุด และเป็นกำลังใจที่จะก้าวไปให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งปวงเทอญ

คณะศิษย์

๑ กรกฎาคม ๒๕๔๙

ตำบรอยพระโองมเจ้า



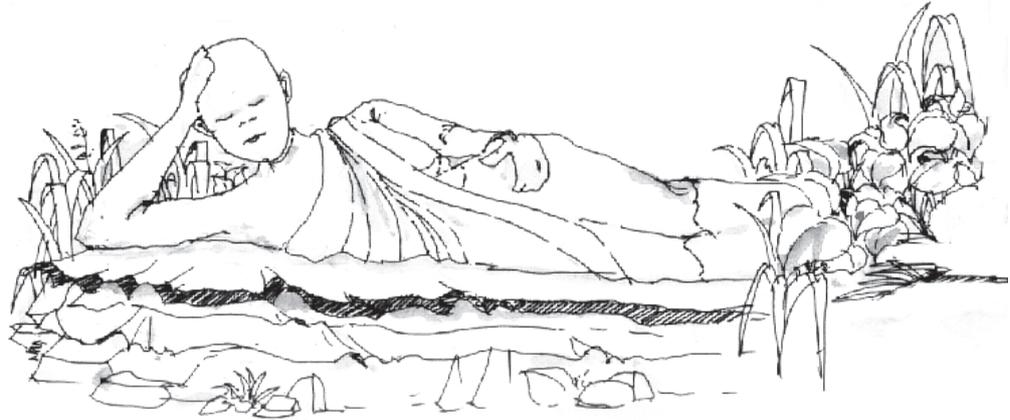
ชีวิตปราศจากเรือน
ไม่มีข้าวของนอกจากเครื่องนุ่งห่มที่ปิดกาย
และภาชนะสำหรับใส่อาหารรับประทานใบเดียว
ปรารถนาอยู่แต่ความไม่มีทุกข์





เราจึงพยายามเพื่อจะเดินตามรอยพระอริยเจ้า
ยังชีวิตให้ล่วงไปวันหนึ่งๆ
ด้วยการเดินเข้าไปใกล้ผลอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา
ตามหน้าที่ของเราด้วย คือการเสียสละ
สิ่งที่เป็นอุปสรรคทุกๆ อย่างเสียเถิด

คำสั่งความรุนแรงแห่งนามธรรมซึ่งจะเริ่มประโศกนรกโลกได้ และเราจงรักภักดีกับลัทธิขงจื้อ
ให้เรตตะอ้อมออกได้ซึ่งเดิม ทั้งเริ่มประโศกนรกโลก ซึ่งกำลังกระหนาบตามจริยและ ความ
สูงส่งของอ้อมอกนั้นอีกด้วย เราจะหมอมรดอ้อมนีสัย เมื่อพยายามทำเอาด้วยกำลังของมรด
และด้วยความรักเริ่มของมรดอย่างซึ่งพระพรท้อด้วยสิ่งอื่น ถ้าการเวียนในกรรมของอ้อมได้ยอ
เมื่อการจุมกิจที่ต่ออ้อมแล้ว จงหมอมรดอยู่ในท่าพระพรทศสำหรับโลกไม่ใช้ของเล็ก สำหรับ
การเวียนที่ตัวใจเวียนเพื่ออ้อมออกจากภพมาเดิมก็พอทำมา เราอ้อมหมอมการเวียน
ที่อ้อมด้วยใจอ้อมแห่งอ้อมกลางยัดแล้ว ก็หมอมการอ้อมที่ผิดพลาดหรืออ้อมเรา ข้างไหน
จะใกล้อ้อมตบยกอ้อมนั้น ข้างไหนจะหมอมไม่เข้าโลกก็ใช่ และข้างไหนจะหมอมไม่เข้าโลกตบ
ได้ด้วยอ้อม ย่อมเริ่มสิ่งซึ่งพอจะหมอมเหนือได้ สิ่งซึ่งเรตตะเวียนอ้อมอ้อมได้ เราจะหมอม
อ้อมลระอ้อมอ้อมยิตยชาติคำสั่งความรุนแรงแห่งนามธรรมไว้ในอ้อมอ้อมอ้อมอ้อม



การผูกใจเจ็บต่างสาธยายหลาย ประสุมิ นนพินิติน ไตรโคมโม่กำลัง ในสอน
คุณนิมิต ไตรสังยุตติ กถาโชนิติน ซึ่งไม่มีที่ทางของเรามาอยู่ ไตรโคมโม่โพธิ์ที่พุทธคยา ๑

คือ ๓๖๖ แห่งนั้น มิสามารถหาทราบได้ เพราะเมื่อถึง ๓๖๖ แห่ง และ อมรมนาถบรรพชาในวัยนั้นแล้ว
 สละบวชแล้ว และ คณายกทั้ง ๓ คน ก็จะไม่มีชีวิตอยู่ และ คนที่จะต่อ ๓๖๖ แห่งไปในบัดนี้
 ผู้ที่ได้อมรมแรกแล้วถึงที่สุด ย่อมได้รู้ถึงความสิ้นสละบวชเสียแล้ว ตลอดชีวิต มีดวงวิสัย
 เห็นสละบวชอยู่ในระตมอันระส่ำระสาย ระตมว่ากันว่า จะต่อ ๓๖๖ แห่ง หรือยังไม่ต่อ ๓๖๖ แห่ง
 ดวงวิสัยที่ระส่ำระสายนี้ จะตั้งนายต่อเมื่อถึงบรรพชาด้วยสนิท ต่างจากวิสัยที่ระส่ำระสายใน
 ซึ่งระตมในธรรมในธรรมที่ระส่ำระสายนี้ และ ภายเวลา เพราะเห็นคือให้บวชอย่างไม่มีจุดจบ
 ระตมได้บวชกับคนที่มีระตมอันระส่ำระสาย ระตมอันระส่ำระสายนี้ระส่ำระสายไม่ต่างกับอีก มาคืออยู่
 มีระตมระส่ำระสายในโพธิ์รัตน ทั้งคนมีระตมและคนยกรส่ำระสายตลอด ๓๖๖ แห่ง จนกว่าจะได้
 อมรมสละบวชอันวิสัยวิสัยที่ระส่ำระสาย ระตมอันระส่ำระสายนี้ระส่ำระสายไม่ต่างกับอีก มาคืออยู่
 ทำไมเขาจึงไม่กินอาหารนานมีกินแล้ว ย้ำว่าระตมอันระส่ำระสายนี้ระส่ำระสายไม่ต่างกับอีก มาคืออยู่





เราจึงเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่อย่างสดชื่นแท้จริง
ทั้งภายนอกและภายใน
มีเวทิตาสุกใสแสดงนิมิต
แห่งความเยือกเย็นอยู่เสมอ

ไม่ใช่แค่รูปพรรณสมัณณ์เท่านั้นที่บอกได้ว่ามาจากจิตตาคำสอนในมัญญะ งามงามแห่งกษัตริย์มีเลือด
คะนองไฟแห่งจิตตาคำจริงใจไว้จริง ทุกระยะแห่งนามธรรม เป็นดังไรศ ความอยากไม่มีจัก
อันจากพอ เป็นชื่อไรศ ความสละสลัด เป็นยาแก้โรคอย่างได้ตรงขาด ว่างเว้นจากมัจฉ
การแห่งความเมตตาหรือใจเจ้า เป็นผู้ประกอบยานั้น เพื่อรักมาตามขอบเขตของชีวิตเพื่อ
ผู้อื่น เราจะไม่ยอมอริยวิทกาศคำสอนแห่งความจริงใจอันมี และช่วยกันทำประโยชน์ซึ่งอย่าง
สูงส่ง ในแก่โลกซึ่งรวมทั้งตัวเรา ๆ

เราจะไม่ยอมให้มีชีวิตอย่างต่ำต้อยแก่สิ่งอื่นที่ก่อกวนนอกผล:ภายใน มีแววตาที่ใส
แสงระยิบระยับแห่งความเยือกเย็นอย่างใส่มอ ซึ่งมีจ:เป็นตัวอย่างแก่มนุษย์ผู้มีทุกระยะนอก
มีแววตาที่ขุ่นมัว เพราะภายในถูกไฟเผาผลาญด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ และความ

จนตลอดชีวิต สำหรับผมผมที่มีความเจริญอย่างใดขงนั้น จงระอรหนักไม่ตำหนิอย่าง
ความอดทน ความหนักแน่นและความเพียร ในที่สุดเพราะวิธีทางของความเพียรของหนัก
ต่อเริ่มกระทำด้วยประการอันใดก็ตามทำนองที่พระพุทธองค์ดำรัสไว้ว่า อิกมทังขลาย
พคกเรอถังนลาภจตังตังความเพียรด้วยประการอันใดต่อ คืออดเริ่มจนเห็นไม่กลัวอยู่
แต่กระตุกและระอิมัดตาม หากยังไม่มรรคผลอันพึงได้ด้วยกำลังเพียรของของมมม
ที่ขงใจ จึงไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย สำหรับเด็กวิธีทางของความเพียรของหนัก
ย่อมอมรมให้ออกทนนั้นได้ สามารถสื่อสารข้อดีตัญญูทางที่ ในรู้จักทำใจให้เย็นเสียไม่รัก
แต่ตัวมัน ต่อใช้วิธีอดทนใจเสียแต่ตัวมันก่อนแรกจะกินตัวมันไว้ในที่ผิดตรงของมัน แล
ก็รแก้ไขไม่ได้จนตาย ไม่ได้สอนให้มันอดจนรักขงครั้น เพราะขงที่มรรคของหนักแล้ว
ขงบาริเพียรที่ขงมันระอิมัดขงมันอยู่เสมอไป และขงมันตำหนิขงมันอมรมให้รู้จัก





Following the Footsteps of the Enlightened Beings



*A short speech written by Pra Rachapavanavigrom,
Luang Por Liem Țhitadhammo,
Abbot of Wat Nong Pah Pong, Ubon Rajathani, Thailand
for the conference of the
Australian Sangha Association in June 2006*



Siam, or Thailand, is highly renowned all over the world for being one of the countries where Buddhism is thriving and flourishing. This is in part due to our ruler, His Majesty the King, giving Royal patronage to the national religion. As a result, Buddhism has flourished, especially in the areas of the study of theoretical knowledge and Dhamma education.

Still, our country has not yet been able to present to the world an acceptable example of somebody who has gained the highest spiritual fruits of Buddhism. Having emphasized the spreading of theoretical knowledge, we have yet to take the next step to spreading the practice of Dhamma. If we have succeeded in this, we will be truly following the footsteps of the Noble Enlightened Beings, who we have learned and studied about so much. We have yet to send one of those, who have received the full fruits of practice to prove to the world that the path of Buddhism is capable of extinguishing the suffering in the hearts of beings – just in the same

way as modern science is able to relieve the physical pain of the body.

Day by day our lives come closer to ending. Therefore we must strive to follow the footsteps of the Enlightened Beings, and incline towards the highest fruits of Buddhist practice. Thus we will fulfill our duty as monastics: the obligation to abandon all things that are obstacles to the ending of suffering. To cast them off completely.

In contrast to this, is the lifestyle of settling down in huge, big residences – the life of a householder who needs to take care of all kinds of possessions, and has many worries and lots of responsibilities. Being a householder or a monastic is not defined by the type of cloth worn, be it that of a layperson or a monastic. The way we lead our lives defines us and the spiritual qualities we have. This is independent of the external form or our special status as monastics. Anyone who lives without a house, who does not possess

anything apart from the clothes he needs for covering his body, only has a single vessel for taking his meals, and is solely intent on a life free from suffering, can rightly be called a “Homeless One” – irrespective of whether he wears lay – or monastic clothing.

Coming from the heart, the principles of the Dhamma are not aiming at taking status or anything external as essential. We need to maintain the Dhamma in our hearts, develop an internal resource of refined thinking and have the dedication to act accordingly. This means to follow the footsteps of the Enlightened Beings in our actions.

If we keep following the footsteps of the Enlightened Beings, we will eventually discover a “science of the mind” – spiritual knowledge, that can be of great benefit for the world. We will be able to maintain this lifestyle with dignity in its original form, bring it to the West and create something useful for the world. In fact, the world

has tremendous thirst for truth and happiness. Are we going to lay down, waiting for our habits to change by themselves or are we going to try and do what can be done by human strength and effort, the way the Buddha taught us to?

If studying Buddhism by the books was all we needed to do, leading the Holy Life of a Buddhist monastic wouldn't be anything much profound. Nevertheless, to study the books with the motivation to find a way out of suffering seems worthwhile. But if our primary motivation to study is based on ambitions for gain and fame, we begin the Holy Life in a wrong way and are likely to go astray. So, can we see the danger in this? Isn't it obvious, which path leads towards the world, and which one leads beyond? How can we hope to be able to pick up the fruits of the "noble science of spiritual qualities", if we only study the books?

Our teacher, the Lord Buddha, was born on the bare earth under a Sala-tree in Lumbini. He was enlightened sitting on the bare earth with just a thin cushion of grass beneath, under the Bodhi-tree in Bodhgaya. He entered final nibbana lying down on the bare earth, under a Sala-tree, with merely his outer robe underneath. Nothing more than that. His whole life the Buddha spent on the earth and under trees. This tells us how withdrawn the Buddha's life was. He didn't get involved with using extravagant dwellings. That he was able to realize the truth about the world of the mind is due to just this dwelling in seclusion. If we have never given it an honest try to live in places of seclusion, we shouldn't just assume that we lack the opportunity to cultivate the wonderful qualities that the Buddha taught about. We should cut off the fetters in our hearts that bind us to seeking company, entertainment and a life of pleasure. We should maintain that it is an honour to frequent the kind places of seclusion that the Buddha himself used with great results and recommended to all of us. And we should hold our being ascetics of the Sakiyan-clan

in honour, through our wholehearted determination to act with honesty towards ourselves and towards other people. Then we will reach the fruits of the noble science of the mind, an unchanging truth. Our hearts will be liberated, free from slavery to anything in this world. We will experience a power mightier than the sciences of the physical world – a power that is capable of bringing the world to lasting peace and coolness. Isn't the constant lack, hunger and thirst of the world aroused by the temptations and stimulations that modern science constantly keeps inventing anew and anew?

The “scientists of the mind”, the Noble, Enlightened Beings, have already taught human beings for over 2000 years to be friends with each other – irrespective of status and position in society. People should grant each other freedom and equal rights, as life dependent on the physical body is the same for all human beings, and animals as well. In the old days people received education in the science of the mind since they were born. They were taught the science of the mind by their fathers and mothers straight from the beginning. The

training of the mind lead everybody to happiness and comfort – rich and poor people, the ones still likely to live long and the ones bound to die soon.

Whoever reaches the end of the training in the science of the mind will be able to experience happiness, peace and coolness for the rest of his life. Even people facing death feel the same peace and happiness as the ones that don't yet have to die. The refined happiness one experiences will only end when finally the physical body passes away. Modern science is different. It constantly causes people to suffer in all kinds of ways because it keeps stimulating the wish for more and more without knowing an end. Just like when somebody is actually full after he has eaten, but still something that he likes even more comes and tempts him. Taking it, he experiences suffering burning him up inside. The wealthy and poor suffer all the same in this matter, until they eventually get a taste of the “noble science”, a taste of the way of life of the Enlightened Beings.

Why is it, that people don't take this wonderful medicine that can ward off all those diseases which arise in the mind? The physical diseases are the duty of modern medicine – let us make this distinction, for the sake of easier understanding. The suffering of the mind is really like a disease. Desire, never being satisfied, never knowing enough is the virus which causes it. And peace and seclusion is the medicine which cures the illness. Those who lead their lives according to the practices of the Enlightened Beings are the ones who provide others with the medicine, helping them, after they have cured themselves.

So let us learn the noble science, the science of truth, and help each other for the highest benefit and happiness for the world, ourselves included. To do this, we need to live our lives in a truly fresh and soothing, cooling way, both externally and internally, deeply bright and radiant, representing a symbol of coolness and tranquility for others. We will be an example for those human

beings who experience suffering weighing heavily on their hearts, whose eyes are dull and dark due to internal consumption by the fires of greed, anger and by the frustration of their wishes. Only externally representing the form of peaceful ascetics, but internally being full of thoughts of lust and craving just like lay-people, we won't be capable of giving the world an example. We will be like the blind leading the blind.

We should create as much benefits for others as possible with our exemplary conduct, even though there won't be any reward for it. By the power of our kindness other people will develop friendship towards one-another as well. We should teach the world by sacrificing our own happiness, giving an example of how one can live well using only the bare necessities. We can collect what we have saved by refraining from luxury and use it for the benefit and happiness of those other people that are still suffering.

All through history, in any day and age, a fully enlightened being, an arahant, would never spend his life in laziness or take advantage of other people by hiding away from society in order to search for merely his own happiness. In truth, the arahant merely waits for opportunities to give others the example of a truly happy person. All the time, all his life, the arahant is a model of patient endurance, resolute strength and diligent effort, even for people that aspire only to worldly success.

Take a look at the process of becoming an arahant. It starts with making the same resolution the Buddha himself made:

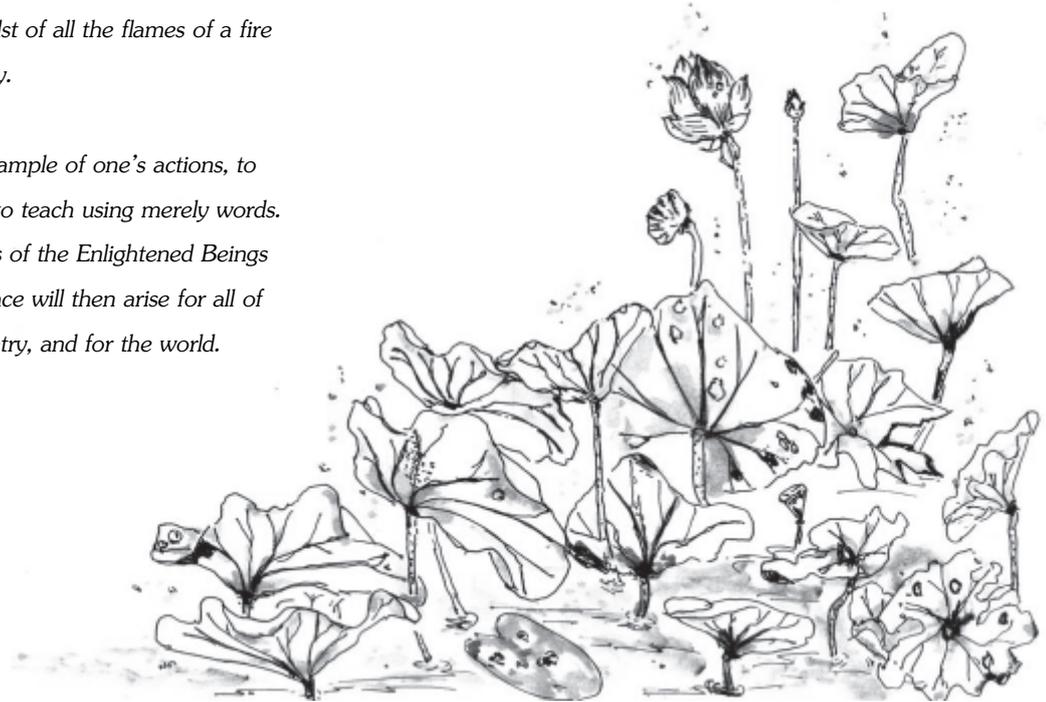
Bhikkhus, all of you should bring forth effort by determining in your minds: "Even if my blood and flesh all dries up and only bones and sinews remain, if I have not attained the fruits that are attainable by strength and exertion of energy by human beings, I won't stop this effort of mine."

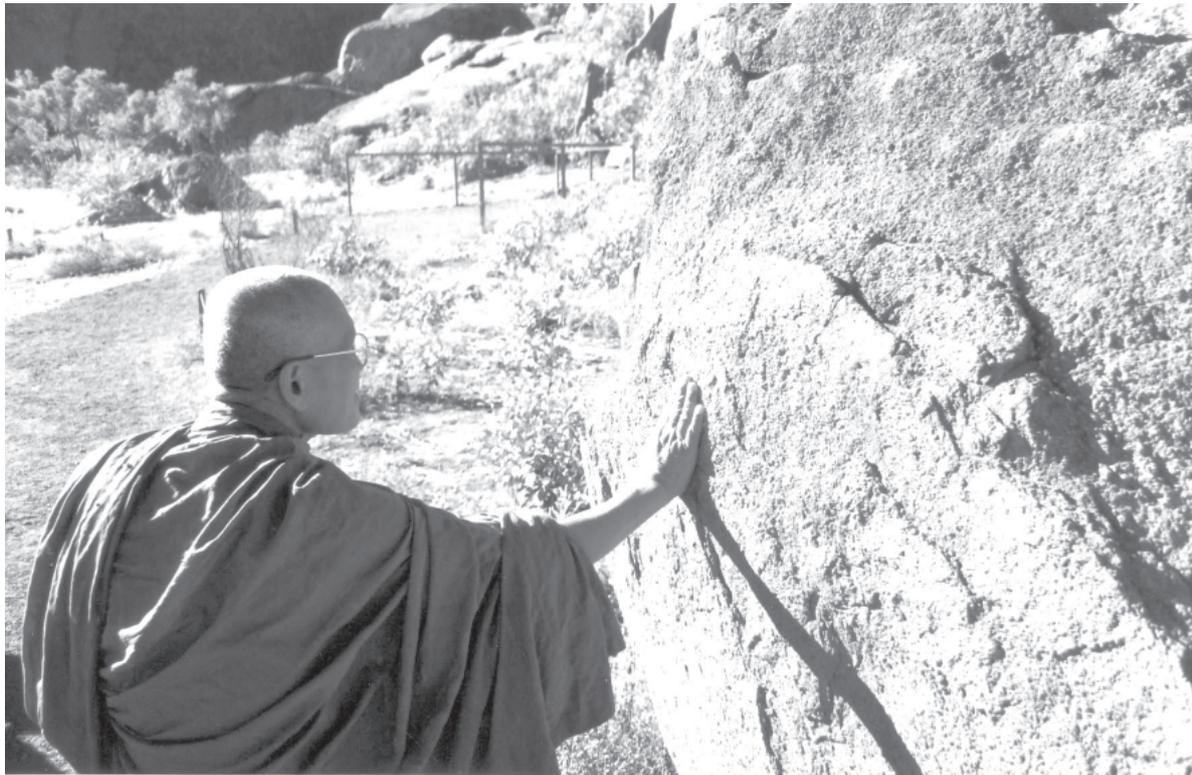
This resolution shows that people should be taught to be able to bear with and endure things, firmly, relentlessly and continuously. These qualities reflected in the way of training of the arahants should already be established from childhood. From the beginning children should be taught straightforwardness, honesty, gratitude and the knowledge of how to make their minds happy, so the viruses and diseases of the mind are removed straight from the source. A child will eat what one gives it. Once it is grown up, it will be its own master, and one can not correct it any more all the way to its death. If it wasn't taught to be content with little, it will end up being lazy.

Those who have attained to arahantship will always continue to put forth effort for the benefit of others. They continue to be an example and teach to patiently endure what nature brings, hot or cold weather for example. They aim at perfecting what is beneficial, supporting only the essential. For old people they are an example of

somebody whose life ends happily and peacefully, without any struggles. For an arahant it is normal to be an example of somebody who is able to sustain his smile in the midst of all the flames of a fire spreading out and burning him relentlessly.

To let other people see the example of one's actions, to live so they can see, is much better than to teach using merely words. Therefore let all of us follow the footsteps of the Enlightened Beings together. True benefit, happiness and peace will then arise for all of us and for society, as well as for our country, and for the world.





มุกิตาสักการะ

พระราชภาวนาวิกรม

หนองน้ำใน	ใจหมู่อัสตวั	มัดพันผูก
ป่าแห่งสุข	ทุกข์พัวพัน	หากมันหมาย
พงพนา	พารมย์เ็น	เป็นทางคลาย
ดับร้อนใจ	ใช้ไอสถ	รสพระธรรม
พ่อเพียรเป็น	เช่นแบบอย่าง	หนทางเอก
กำจัดเมฆ	มารแห่งใจ	ให้เกรงขาม
คอยชี้หลัก	ปักประทีป	ให้เดินตาม
เปิดทางข้าม	ห้วงน้ำใน	ใจหมู่อชน
ภาวนา	พารมย์เ็น	เห็นทางถูก
พานพบทุกข์	เพราะยึดมั่น	พลันสับสน
วิกรมการ	ประหารเลส	กิเลสตน
สิ้นกังวล	พ้นถูกผิด	จิตเป็นธรรม.

ตามรอยพระอรีย์เจ้า

เขียนโดย

พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม จิตธมฺโม)

รูปวาดโดย พระอาจารย์ สมเดช ดิกขญาโน

สงวนลิขสิทธิ์

วัดหนองป่าพง

ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

โทร. ๐๔๕ - ๒๖๗๕๖๓

แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๔๙ ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ศิริธรรมออฟเซ็ท อุบลราชธานี

โทร. ๐๔๕ - ๒๕๔๘๖๔

Following the Footsteps of the Enlightened Beings

Written by **Pra Rachapavanavigrom**

(Luang Por Liem Thitadhammo)

Drawings by Pra Ajahn Somdet Tikkhanyano

Copyright:

Wat Nong Pah Pong,

T. Non Pueng, A. Warin

Ubon Rajathani 34190, Thailand

Tel. 045 - 267563

For free distribution

Printed by: Siritham Offset Ubon Ratchathani

Tel. 045 - 254864

ISBN: 974 - 94680 - 8 - 2

การทำให้ดูจึงอยู่ที่ไหน อีกว่าคนสอนด้วยมาก

จึงได้ทำตามรอยพระอรหันต์เจ้าคุณเรอิต

พระโฆสผู้สละสังขารจะเกิดแรกทองนพมา

นี้เดิมของทองนพมา พระโฆสของนพมา และโลกด้วย

พร.ราชภาวนาจิกรม

(หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมฺโม)

To let other people see the example of one's actions,

to live so they can see,

is much better than to teach using merely words.

Therefore let all of us follow the footsteps of the Enlightened Beings together.

True benefit, happiness and peace will then arise for all of us and for society,

as well as for our country, and for the world.

Pra Rachapavanavigrom

(Luang Por Liem Thitadhammo)